Nr. 1. Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

Pismo popierane przez Polskie Towarzystwo Pediatryczne.

ROK I. NR. 1.

MŁODA MATKA

Dwutygodnik

poświęcony zdrowiu i wychowaniu dziecka do lat 7-miu

popierany przez Polskie Towarzystwo Pedjatryczne

PIERWSZY ZESZYT KWIETNIOWY.

Redakcja i administracja, Al. Ujazdowskie 32 m. 1, tel. 130-46.
Konto P. K. O. 14555.

O WYCHOWANIU

Dopóki światem dziecka jest poduszka, kołderka i wózek, a źródłem zabawy gumowy piesek, grzechotka i własne różowe pięty, dopóty matka nie zna jeszcze trudów, konfliktów, rozterek wychowania.

Zaczyna się chodzenie — atłasowe, nieużyteczne dotąd podeszwy wchodzą w kontakt z podłogą; świat poduszki i wózka rozszerza się na teren całego pokoju, sieni, kuchni, a każdy przedmiot na tym terenie odgrywa rolę gumowego pieska i grzechotki. Stąd wrzaski, guzy na głowie, rozbity nos, potłuczone naczynia, rozlana woda, ściągnięta serweta, podarta książka. Wszystkie te kłopoty są jednak natury fizycznej.

Dopiero w którymś tam roku — czwartym czy piątym — zaczynają się troski matczyne innej kategorji. Kategorji moralnej. Dotąd odczuwało się w mieszkaniu obecność „czegoś", co krzykiem swym potrafi cały dom przeszyć, gdy chce jeść lub spać, lub gdy mu fizycznie coś dolega. Okazuje natomiast zadowolenie, gdy wszystko jest w porządku.

Z biegiem czasu zaczyna się odczuwać obecność „kogoś", a nie „czegoś". Obecność małego człowieka.

A człowiek ten bywa rozmaity: czasem dobroduszny, bliski i pełen zaufania. Czasem nijaki, czasem zagadkowy, czasem poprostu obcy.

Wyłania się rozbieżność między nim a otoczeniem.

Kończy się hodowla — zaczyna się wychowanie.

Wychowanie zaś powinno być niczem innem, jak stworzeniem małemu człowieczkowi warunków, w którychby mógł osiągnąć pełnię rozwoju najlepszych swoich możliwości.

Aby matka mogła takie warunki stworzyć, musi najpierw zdać sobie sprawę, jakich warunków potrzebuje jej dziecko. Aby zdać sobie z tego sprawę, musi to dziecko dobrze poznać. Stąd przykazanie pierwsze dla matki:

POZNAJ TWOJE DZIECKO.

Sprawa poznania jest niesłychanie ważną i wcale nie tak prostą, jakby się zdawać mogło. Przypo-

mnijmy sobie, jak to się nieraz zdarza w życiu, że członkowie jednej rodziny, żyjący pod jednym dachem, a nawet w jednym pokoju, zajęci pracą, czy też pochłonięci każdy swojemi sprawami, rozmawiają tylko o rzeczach technicznych, nie kontrolując swego wzajemnego stosunku i w pewnej chwili, ze zdziwieniem spostrzegają, że właściwie nie mają już o czem mówić, że są sobie obcy i nie łączy ich nic, prócz przyzwyczajenia — a oddalili się od siebie, sami nie wiedząc jak i kiedy. A cóż dopiero w stanie kształtowania się duchowego i urabiania charakteru małych ludzi, podlegających najrozmaitszym, nie dającym się przewidzieć wpływom, gdy jedno wypadkowo zasłyszane zdanie może mieć decydujące znaczenie dla całego rozwoju.

I jakże często zdarza się, że matka robi w pewnej chwili takie odkrycie: Jaś, Staś, czy Helenka, nie jest już dzieckiem. Jest kimś dorosłym, obcym, czasem nawet wrogim. Poza matką i domem ma cały swój świat — i niewiadomo wcale kiedy się to stało!

Tak łatwo jest przeoczyć, czy niedopatrzeć chwili, kiedy przeważy obcy, czasem przygodny wpływ, decydujący nieraz o zupełnem oderwaniu się duchowem, o zupełnej obcości — źródło późniejszych nieporozumień, tak powszechnych konfliktów między rodzicami a dziećmi.

Dlatego to matka powinna utrzymywać stały kontakt duchowy ze swojem dzieckiem i badać jego rozwój psychiczny w różnych stadjach, tak samo jak bada jego przyrost na wadze i wzroście.

W jaki sposób poznawać dziecko? Oto przedewszystkiem obserwować je, kiedy się bawi samodzielnie i swobodnie. Nie lekceważyć zabawy dziecka: tylko ci, co nie mają pojęcia o psychice dziecka, mogą nie doceniać znaczenia zabawy. Zabawa, to żywioł dziecka, to jego praca i pole do przejawienia i rozwinięcia jego sił twórczych. Obserwując bawiące się dziecko można poznać jego charakter, upodobania, uzdolnienia; należy tylko pilnie baczyć, żeby ta zabawa była naturalna i prosta, żeby była wartością samą w sobie, a nie przedstawieniem urządzonem dla widza. Dzieci tak często bawią się na pokaz, urządzają komedję, szarżują, zatracając naturalność i prostotę. Przyczyniają się do tego znakomicie niektóre matki, mające fatalny zwyczaj opowiadania przy dziecku o tem, co to dziecko zrobiło, czy powiedziało.

Opowiadania te, zazwyczaj nieznośne i nudne dla słuchaczy są wręcz szkodliwe dla dzieci, wysłuchujących całych historji o sobie samych. Wzbudzają w nich bowiem zarozumialstwo, pozę, przeświadczenie o ważności swej osoby i nałóg do zajmowania wszystkich sobą.

Innem znów źródłem lepszego poznania i zrozumienia dziecka jest czerpanie z kopalni wspomnień własnego dzieciństwa. Przypomnieć sobie jak to było, „kiedy się samemu było dzieckiem" — oto sposób, żeby wytłomaczyć sobie i wyjaśnić rzeczy dziwne, niezrozumiałe, czasem nieznośne w dzieciach. W odgrzebanych wspomnieniach dzieciństwa, zamierzchłych, dawno zapomnianych, przysłoniętych, przywalonych późniejszem życiem — znajdzie nieraz matka klucz do rozwiązania niepokojącej zagadki w swojem własnem dziecku.

Przez poznanie dziecka matka powinna uświadomić sobie jasno, jakim jest jego charakter, upodobania, zdolności, stosunek do otoczenia, stosunek do świata wogóle. Słowem: cała jego indywidualność. I tu nasunie się drugie przykazanie: „Uszanuj indywidualność dziecka" — ale o tem pomówimy w 2 N-rze „Młodej Matki". *H. Boguszewska.*

BIBLJOTEKA MATKI

Są na świecie książki, które mogą nauczyć, wskazać drogę, i są matki, które pragną umieć, pragną dobrą drogą pójść. Ale jakoś nie zawsze te matki spotykają się z temi książkami. Zdarza się, iż po latach trafiamy przypadkiem na książkę jakby dla nas przeznaczoną, jakby w odpowiedzi na nasze najżywotniejsze zagadnienia napisaną. Patrzymy na datę wydania. Nie, to nie wczoraj, to nie tydzień temu! Książka, która mogła mnie tak oświecić, tyle mi ułatwić, tak skrócić okres poszukiwań i błędów stała od lat w ciemnicy półek księgarskich i bibljotecznych, jak ja w cieniu mojej ignorancji i nieświadomości.

Zadaniem naszem będzie pomaganie matkom w znajdowaniu odpowiednich książek, pism, wydawnictw. W stale prowadzonym dziale Bibljoteka Matki, postaramy się informować czytelniczki o dorobku lat ostatnich w zakresie wiedzy o dziecku.

Tymczasem rozejrzyjmy się w już nagromadzonym materjale:

Mamy w języku polskim kilka dzieł oryginalnych i kilka tłomaczonych, mogących dać bardzo wiele i bardzo zainteresować wychowujących młode pokolenia.

Może zamało posiadamy dobrych książek popularnych, książek łatwych, które się „lekko czyta“. Większość dziełek wymaga pewnego przygotowania i wysiłku. Czyta je się tak, jak książki naukowe. Ale i na to jest rada: Do lektury poważniejszej trzeba się wdrażać powoli i cierpliwie. Nie powinno nas zniechęcać początkowe znudzenie, czy znużenie. Jest to objaw normalny i przemijający. W czytaniu książek. pozbawionych fabuły, nie fascynujących, nie podniecających nabywa się wprawy stopniowo i jak we wszystkiem — w miarę, jak pracujemy. Trzeba codziennie brać do ręki książkę wybraną i poświęcać jej kilkanaście minut rzetelnej uwagi. Ani się spostrzeżemy, jak zaczniemy chłonąć stronę za stroną bez znużenia i wysiłku.

Wymieniając dziełka godne takiej pracy nie pominiemy rzeczy wyczerpanych. Po pierwsze dlatego, że książki można nietylko kupować, ale wypożyczać. Powtóre większość z tych prac jest niezastąpiona i ma się niebawem ponownie na półkach księgarskich ukazać.

Radzimy zacząć lekturę od dziełka Binet'a Pojęcia nowoczesne o dzieciach lub od dziełka Sully, Dusza dziecka. Potem możemy się zapoznać z książką Korczaka „Jak kochać dziecko“. Książkom Korczaka niejeden wychowawca wiele zawdzięcza. Jest w nich bystre, wolne od przesądów i nawyków spojrzenie na dziecko i... na nas samych w stosunku do dziecka. Już choćby z małej broszurki p. t. „Momenty wychowawcze“ możemy się przekonać, ile umiejętne oko umie wyłowić wskazówek z obserwacji najzwyklejszych zabaw i sprzeczek dziecinnych.

Sławną, mającą wielkich zwolenników i wyznawców w Europie i Ameryce, metodę Montessori można poznać z tłomaczonego na polski dzieła: „Domy dziecięce“. Książka ta, napisana z iście włoskim temperamentem, pełna entuzjazmu i wiary w siły i możności wychowujących, była po Froeblu najbardziej reformatorską i twórczą. Materjałowi dydaktycznemu Montessori czyniono wiele zarzutów.

Dla matek będzie najlepiej, jeśli dadzą pokój krytyce przy czytaniu

Montessori, a całą siłę uwagi i pracy umysłowej zwrócą na same założenia i drogi, jakiemi chodzi myśl wielkiej wychowawczyni.

Montessori sformułowała swe teorje po długoletniej pracy nad dziećmi niedorozwiniętemi. Nie pierwszy to wypadek, że pedagog poświęcający się niedorozwiniętym staje się znakomitym wychowawcą dzieci normalnych. Przyczynę tego zjawiska łatwo pojąć. Dziecko anormalne uczy szanować wskaźniki natury samej. Pracując z dzieckiem niedorozwiniętem porzucamy systemy, szablony i szukamy drogi dla rozwoju danego dziecka najpomyślniejszej. System, zmuszający do liczenia się psychiką dziecka, do ostrożności w prowadzeniu i ochranianiu rozwoju — nie może nie wydać dobrych owoców przy wychowaniu normalnych i nadnormalnych nawet.

Z kolei przestudjujmy nie nową, ale doskonałą książkę Izy Moszczeńskiej: Zasady Wychowania. Polecamy też bardzo ciekawą broszurkę (tłomaczoną) James'a p. t. Pogadanki psychologiczne. Niezrównane są tam rozważania o roli dobrych nałogów w wychowaniu.

Przechodzimy do dzieł naukowych. Nie można ich czytać, trzeba nad niemi pracować. Zacznijmy od dzieła Dawida: „Inteligencja, wola i zdolność do pracy" (Bibljoteka dzieł pedagogicznych). Potem weźmy się do bardzo fachowej, będącej fundamentem nowoczesnych badań nad dzieckiem: „Psychologji dziecka i pedagogiki doświadczalnej". Dla odpoczynku poszukajmy wyczerpanej książeczki Mary Boole: „Przygotowanie dziecka do wiedzy ścisłej". Mimo tytułu, zwężającego zakres wskazań pedagogicznych, książka daje i ogólne wskazania wychowawcze w formie świeżej, oryginalnej i przekonywującej.

Z kolei przejdziemy do książek praktycznych. Podzielimy je na 3 grupy: 1) Higiena i wychowanie fizyczne. 2) Wychowanie przedszkolne. 3) Pierwsze lata nauki.

Pierwszą grupę książek, to znaczy grupę książek, poświęconych wychowaniu fizycznemu i higjenie dziecka omówimy w następnych numerach „Młodej Matki". Tu wymienimy tylko trzech autorów — dr. Mogilnickiego, dr. Cieszyńskiego i dr. Progulskiego, którzy w książkach swych, poświęconych higjenie wieku niemowlęcego, dają wskazówki i rady młodym matkom.

Z książek II grupy posiadamy: małą broszurkę Żukowiczowej: Wychowanie przedszkolne, i dużą pracę Radziwiłłowiczowej i Strzemeckiej „Metodyka Wychowania przedszkolnego". W książce tej znajdziemy dużo starannie opracowanego materjału pomocniczego przy zajęciach z dziećmi, robotach, zabawach i grach. Matki, których maleństwa przekroczyły poważny wiek sześciu lat muszą się koniecznie zapoznać z „Metodyką pierwszych lat nauczania" Jeleńskiej. Raz na zawsze zrozumieją odpowiedzialność tych, co czuwają nad początkami systematycznej pracy z dzieckiem, lub jeśli same zechcą uczyć: czytać, pisać, rachować — zrozumieją, że nietylko o opanowanie mechaniczne tu chodzi, ale o racjonalne pokierowanie rozwojem i o kształcenie charakteru przez nauczanie, a wszystko to wymaga zarówno intuicji, jak świadomej i opracowanej metody. Jest to książka w języku polskim jedyna i najlepsza.

Kogo interesują próby, robione zagranicą, niech przeczyta książkę Amelji Hamaide: Metoda Decroly Czytelniczki tej książki będą miały temat do rozważań, ale trudno jest

przypuścić, żeby można było zastosować metodę Decroly na podstawie tego dziełka. Metoda Decroly wymaga wielkiego napięcia twórczego i samodzielności. Matki i wychowawczynie, które pragną zaprenumerować cykl wydawnictw informujemy, że posiadamy w chwili obecnej dwa takie cykle: „Bibljoteka dzieł pedagogicznych“. Cena w prenumeracie każdego tomu 3 zł., z przesyłką pocztową 3.50. (Nasza księgarnia, Warszawa, Widok 22). Tam znajdziemy Dawida, Claparèd'a, Jeleńską, Hamaide, Baumgartenównę, a w przyszłości Montessori, Boole i wiele innych najcenniejszych dzieł.

Drugi cykl: to biblioteka przekładów dzieł pedagogicznych wydawana przez Książnicę (Nowy Świat 54).

Znającym język francuski, a pragnącym śledzić postęp w badaniach nad dzieckiem polecamy: Collection d'Actualités pédagogiques publiée sous les auspices de L'institut J. J. Rousseau et de la Société belge de Pédotechnie. Librairie Fischbacher. (prenumerować można przez Gebethnera i Wolffa).

Z czasopism polskich, mogących pomóc matkom przy wychowaniu, mamy tylko starannie prowadzony miesięcznik „Wychowanie Przedszkolne“ pod redakcją pani Wery-ho - Radziwiłłowiczowej.

Możnaby zacząć organizować zbiorowe biblioteki przy kółkach matek lub biblioteki wędrujące. To uczyniłoby książkę tańszą i nie pozwoliłoby jej długo leżeć bezpłodnie.

S. Szuchowa.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Z każdą niemal godziną jest już dla nas słonko łaskawsze, to też nic dziwnego, że w parkach, ogrodach publicznych, w alejach — aż się roi od dzieci. Rola słońca w wychowaniu fizycznem zdaje się już być docenianą, to też nic dziwnego, iż kto żyw i kto może wychodzi z dziećmi, czy je wysyła pod wpływ złotodajnych promieni. Nawet najbardziej tchórzliwych przekonywuje ostatecznie termometr. A że słonko ta-kiemu niedowiarkowi naiwnie się całem swem uśmiechniętem obliczem, jakby kpiąc trochę, przygląda—daje taki mól za wygranę i po tysiącznych ostrzeżeniach — żeby zanadto nie biegać, a nie zamoczyć nóg, a nie zapomnieć zapiąć wysoko pod szyją ten czwarty sweater'ek — wysyła dzieci gdzieś na godzinkę, pod czyjemś argusowem okiem, które na każden żywszy ruch małego męczennika oddziaływuje jak hamulec automatyczny.





Za co te biedne dzieci są tak męczone? Dlaczego nie pozwala się im wybiegać, wyskakać dowoli — to znaczy tyle, najczęściej, ile natura sama wymaga? Czy dlatego tylko że to jest „wiosna“ tylko, a nie „lato“? Jeżeli tak, — niech tu decyduje sędzia bezstronny — termometr, a nie nazwa kalendarzowa miesiąca. Przecież po zimie, spędzonej najczęściej w dusznem zakurzonem mieszkaniu — słońce wiosenne i powietrze — to skarby, skarby zdrowia, które chwytać trzeba pełną garścią!

Dajcie więc dzieciom swobodę — jaknajwięcej swobody!

No, a jak taki urwis porządnie się wylata, to już codziennym ćwiczeniom chyba damy spokój?

O nie! Zmienimy je tylko nieco. Poprowadzimy łagodniej w dniu po takiem „wylataniu się“, intensywniej, szybciej w dniach niepogody. Nie darujemy takiemu malcowi, z którym zaczęliśmy gimnastykę w zimie, czy jesienią, ani jednej lekcji— chyba z powodu choroby. Gimnastykę codzienną musimy zrobić przyzwyczajeniem; takiem jak mycie zębów, czy jedzenie śniadania! Jakżeż po szeregu często długim lat będziemy dumni z kapitału zdrowia, siły, energji, odporności zbieranego zmrdnie, codzień, grosikami pod postacią tych pięciu minut porannych. Na jaką wdzięczność zasłużymy? jeżeli ktoś chce wiedzieć — niech spyta takiego, co od długiego szeregu

lat ćwiczy, — a o odpowiedź jestem spokojny.

Chociaż więc słonko już trochę ludziom w głowie zawróciło, jutro rano znów weźmiemy swych pupilów, a dla odmiany pokażemy im kilka nowych ćwiczeń, gdyż możliwem jest, że już stare im trochę zbrzydły.

Jak zwykle rozpoczniemy od ćwiczeń oddechowych.

Nowością w nich będzie laska, sznurek czy ręcznik. Ujmujemy jeden z tych przedmiotów wyprostowanemi w łokciach rękoma, rozstawionemi na odległości mniej więcej 1½ szerokości ramion. Teraz, wolno podnosząc się na palce, wykonywamy wolny głęboki oddech. Po dojściu rąk do pionu staramy się przerzucić je zupełnie ku tyłowi (jak na fot.).



Drogę powrotną, wraz z wydechem rozpoczynamy po opuszczeniu się na całą stopę — pochyleniem tułowia (wyprostowanego zupełnie!) ku przodowi i usiłowaniem przerzucenia rąk ku poprzedniej pozycji.

Już z obserwacji uważnej fotografji staje się zupełnie wyraźną wysoka wartość tych ćwiczeń dla dobrego rozwoju klatki piersiowej, szczególnie u dzieci pod tym względem upośledzonych. Jednocześnie doskonale się ćwiczy ruchomość stawów barkowych oraz całego szeregu mięśni grup barkowych i pleców.

Pewną rozmaitość może wnieść wraz ze znaczną korzyścią ćwiczenie podane na środkowej fotografji, a przedstawiające ćwiczenie zarówno jak kręgosłupa, tak i masy mięśni okolic lędźwiowych oraz miednicy, ud i barków. Ażeby przynosiło korzyść, musi być wykonywane dosyć szybko z maxymalnem zarzucaniem wyprostowanych w łokciach rąk ku tyłowi i obracaniem się dokoła zupełnie wyprostowanego kręgosłupa.

Dla zachowania giętkości kręgosłupa, wyrobienia mięśni ud, brzucha, pleców doskonałem ćwiczeniem jest wyciągnięcie się na plecach (dywan!) i wolne unoszenie wyprostowanych w kolanach nóg aż do pozycji uwidocznionej na pierwszej dzisiejszej fotografji.

Dobrze jest tem ćwiczeniem lekcję zakończyć, gdyż jest łagodnem, nie męczy. Wiemy już zaś, iż natężenie każdego seansu ćwiczeń musi wzrastać stopniowo mniej więcej do

¾ czasu trwania seansu, stając się bardziej łagodnem w ostatniej ¼.

Teraz kończy się moja kompetencja i powinna nastąpić czyjaś energiczna interwencja z takiemi utensyljami jak dużo wody, mydło, gąbka i t. d.

Dr. J. Gruner.

PIERWSZY LIST DO MAMUSI

w sprawie odry

I.

Mamusiu Kochana!

Przed kilkoma miesiącami odpowiedziałem Ci na list, pełen trwogi o zdrowie Twoich dzieci z powodu panującej wówczas epidemji szkarlatyny.

Obecnie zaczyna szerzyć się odra, o czem może świadczyć fakt zarejestrowania w ciągu jednego miesiąca lutego b. r. wśród dzieci ze szkół powszechnych m. st. Warszawy 123 przypadków odry.

I Ty, prawdopodobnie, dowiedziałaś się o niejednym przypadku zachorowania na odrę wśród dzieci z rodzin spokrewnionych lub zaprzyjaźnionych, być może nawet wśród dzieci zamieszkujących w tym samym co i Ty domu.

Wiem, że Twoje dzieci nie przechodziły dotąd odry, a mimo to nie zwracasz się do mnie o radę, jak ochronić je przed zachorowaniem na odrę i nie obawiasz się o ich zdrowie.

Wiem, dlaczego tak postępujesz: myślisz — jak prawie wszystkie matki — że odra jest chorobą niewinną, że wszystkie dzieci muszą na nią zachorować i dlatego nie warto chronić dziecka przed odrą.

Otóż temu powszechnemu mniemaniu muszę kategorycznie zaprzeczyć: o d r a n i e j e s t c h o r o b ą n i e w i n n ą, a w pewnych warunkach i dla pewnej kategorji dzieci o d r a j e s t c h o r o b ą g r o ź n ą, n a w e t ś m i e r t e l n ą.

Że tak jest w istocie, świadczą następujące porównawcze dane, dotyczące liczby zmarłych na trzy choroby zakaźne wieku dziecięcego: odrę, szkarlatynę i dyfteryt, w dwóch największych miastach Polski: w Warszawie i w Łodzi:

Zmarło w ciągu 8 lat: 1918—1925 r.

na:	odrę	szkarlatynę	dyfteryt
w Warszawie	1150	1814	559
w Łodzi	576	875	480
Razem	1726	2689	1039

Jak widzimy, na odrę umiera o wiele więcej dzieci, niż na uznany powszechnie za groźną chorobę — dyfteryt, a w porównaniu ze szkarlatyną liczba zmarłych na odrę stanowi prawie ⅔ zmarłych na szkarlatynę; w niektórych zaś latach umiera nawet więcej na odrę, niż na szkarlatynę: tak było, naprzykład, w Warszawie w latach 1918, 1919, 1925, gdy na odrę zmarło 188, 198, 254 dzieci, a na szkarlatynę 80, 131, 207; w Łodzi w 1919 r. zmarło na odrę 185, na szkarlatynę zaś 88 dzieci, w 1923 r. — na odrę 211, na szkarlatynę 42 dzieci.

Liczby powyższe chyba dostatecznie Cię przekonały, że nie można uważać za niewinną choroby, pociągającej corocznie tyle ofiar.

Śmierć w przebiegu odry następuje najczęściej wskutek powikłań poodrowych, zwłaszcza zapalenia płuc.

Wyżej powiedziałem, że odra może być niebezpieczną dla dzieci w pewnych warunkach. Rozpatrzmy, jakie są te nieprzyjazne warunki.

Na przebieg odry wywierają wpływ następujące momenty:

1) stan zdrowia dziecka w chwili zachorowania na odrę,

2) warunki społeczne, a zwłaszcza mieszkaniowe,

3) wiek dziecka.

1) Co do stanu zdrowia dzieci, to źle znoszą odrę dzieci bardzo wyniszczone poprzedniemi cierpieniami, zwłaszcza chorobami narządów trawienia, a następnie dzieci otłuszczone, nalane, wiotkie, przekarmiane mlekiem. Lecz najgroźniejszą jest odra dla dzieci, u których w chwili zachorowania stwierdzamy krzywicę (chorobę angielską) w stanie czynnym, co najczęściej się zdarza w pierwszych dwóch latach życia.

Można powiedzieć, że prawdopodobieństwo zachorowania na zapalenie płuc w przebiegu odry jest dla dziecka krzywiczego trzy razy większe, niż dla dziecka niekrzywiczego, zaś prawdopodobieństwo śmierci na zapalenie płuc poodrowe jest dla pierwszej kategorji dzieci dwa razy większe, niż dla drugiej. Z tego wynika, że śmiertelność w przebiegu odry z powodu następczego zapalenia płuc zwiększa się sześciokrotnie, jeżeli zachorowują na odrę dzieci z czynną krzywicą.

2) Warunki społecne wywierają bardzo wybitny wpływ na zejście w przebiegu odry, jak o tem świadczą następujące dane, zebrane przez słynnego francuskiego statystyka J. Bertillon'a:

Na 100000 mieszkańców zmarło wskutek odry:

	Paryż	Berlin	Wiedeń
Bardzo biedni	66,7	32,0	112,4
Biedni	55,7	27,1	75,9
Zamożni	37,9	26,4	85,8
Bardzo zamożni	23,9	19,9	63,9
Bogaci	20,1	10,7	28,2
Bardzo bogaci	9,2	6,9	2,7

W Paryżu śmiertelność dzieci bardzo biednych jest wskutek odry 7½ raza, w Berlinie 4½ raza większą, niż w rodzinach bogaczy; w Wiedniu zaś, gdzie ekonomiczne i kulturalne warunki życia klas biedniejszych stoją na bardzo niskim poziomie, dzieci biedaków padają 50 razy częściej ofiarą odry, niż dzieci bogaczy.

Z warunków społecznych wielkie znaczenie posiadają warunki mieszkaniowe: przeludnienie, ciasnota, brud i zaduch; lecz główną przyczyną wielkiej śmiertelności z powodu odry dzieci klas biednych jest fakt, że dzieci te o wiele wcześniej zachorowują na odrę, niż dzieci klas zamożniejszych. Przyczyny wczesnego zapadania na odrę należy szukać w większej liczbie dzieci w rodzinach biednych, ciągłym wzajemnym kontakcie między dziećmi, mniejszym dozorze i wcześniejszem życiu społecznem dzieci biednych (żłobki, ochrony, wspólne zabawy na ulicach i podwórzach!) W rodzinach zaś zamożnych jest naogół o wiele mniej dzieci i zaczynają one żyć społecznie o wiele później, zazwyczaj dopiero wstępując do szkoły.

3) Wyżej zaznaczyłem, że złowroga krzywica, pogarszająca przebieg odry, zdarza się również najczęściej wśród dzieci drobnych. Więc przytoczone trzy momenty, wpływające na zejście odry: stan zdrowia, warunki społeczne i wiek faktycznie redukują się do jednego momentu, mianowicie do wpływu wieku dziecka.

Doc. Dr. Wł. Szenajch.

d. c. n.

MLEKO

Mleko, podawane jako pokarm, czy to dziecku, czy dorosłemu powinno odpowiadać następującym warunkom. Powinno zawierać w pewnej określonej ilości wszystkie swe zasadnicze składniki, przedewszystkiem tłuszcz (od 3 do 3,3% jako minimum) nie powinno zawierać żadnych składników chemicznych, zabezpieczających je od psucia się; musi być zupełnie wolne od bakteryj chorobotwórczych; wreszcie, musi być możliwie świeżo udojone.

Ponieważ w dużych miastach trudno znaleźć mleko, któreby wszystkim wymienionym warunkom odpowiadało, zwłaszcza dwum ostatnim, musimy szukać sposobów, przy pomocy których potrafimy zniszczyć znajdujące się w niem zarazki i które pozwolą nam na przechowywanie mleka w mieszkaniu w ciągu całej doby.

Najwłaściwszym sposobem, zabezpieczającym dobre mleko dla miast, byłyby dobrze urządzone obory w niedalekiej od miasta odległości, z dobrem połączeniem kolejowem, odpowiednią ilością wagonów-chłodni i t. d.

Obory te powinny posiadać właściwe urządzenia, które pozwoliłyby na natychmiastowe filtrowanie i ochładzanie wydojonego mleka, wyjaławianie go, rozlewanie do sterylizowanych butelek i, jak to już powiedzieliśmy, transportowanie do miasta w specjalnych wagonach - chłodniach.

W mieście, mleko, również w odpowiednio urządzonych lodowniach samochodowych, przewożone zostaje do sklepów, handlujących jedynie mlekiem i przetworami mlecznemi; sklepy posiadają lodownie, z których mleko przechodzi do rąk konsumenta.

Niestety, daleko nam dzisiaj do tak idealnych urządzeń, musimy się zatem zadowolnić innemi sposobami, wprawdzie mniej pewnemi w swych wynikach, pozwalającemi nam jednak w pewnym chociażby stopniu zabezpieczyć nasze niemowlęta od niektórych z tych szkodliwości, jakie spowodować może mleko złe.

Jednym ze sposobów, mających cel powyższy na widoku, jest ogrzewanie mleka przy wysokiej temperaturze w ciągu krótszego lub dłuższego czasu. Artykuł mój nie może uwzględnić wszystkich sposobów tego rodzaju wyjaławiania mleka, zatrzymam się zatem jedynie na t. zw. pasteryzacji i sterylizacji. Obydwa sposoby mają na celu zabicie szkodliwych bakteryj w mleku i utrwalenie na przeciąg kilkunastu godzin jego pożytecznych właściwości.

Pasteryzacja polega na ogrzewaniu mleka w ciągu pół godziny w temperaturze 63 — 65° C, z następnem szybkiem ochładzaniem. Sterylizacja wymaga wprawdzie krótszego czasu nagrzewania (5 — 10 minut), wymaga jednak stosowania wyższej temperatury (108 — 115° C) i dość wysokiego ciśnienia — do kilku atmosfer.

Wprawdzie mleko wyjałowione tym ostatnim sposobem jest trwalsze, t. j., utrzymywane w chłodzie, nie psuje się tak łatwo, jak mleko pasteryzowane (zwłaszcza latem), jednak, pod względem swych własności odżywczych, przedstawia się znacznie gorzej.

W mleku, prócz składników chemicznych, jak tłuszcz, cukier, białko i sole, zawarte są w mniejszej lub większej ilości, (zależnie od sposobu żywienia krów, od urządzenia obór i t. p.) t. zw. ciała odżywcze uzupeł-

niające — witaminy. Witaminy pod wpływem wysokiej temperatury, działającej w ciągu dłuższego czasu, ulegają całkowitemu lub częściowemu zniszczeniu.

Mleko, pozbawione w zupełności witamin, stosowane jako jedyny pokarm niemowlęcia, może spowodować cały szereg poważnych cierpień, przedewszystkiem krzywicę i niedokrwistość. Właściwie najodpowiedniejszem byłoby mleko surowe, ze względów jednak na niebezpieczeństwo zarażenia dziecka gruźlicą **nie powinno nigdy być w tym stanie podawane niemowlęciu.**

Względy, o których mówiliśmy nieco wyżej, dają nam również bardzo ważną wskazówkę: **nie wolno nigdy powtórnie przegotowywać mleka.**

Jak zatem postępować z tym cennym, a tak jednocześnie niebezpiecznym artykułem spożywczym w domu?

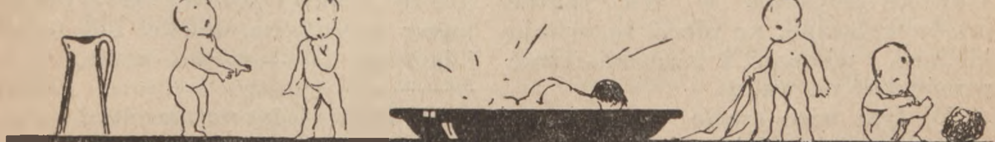
Najlepszym sposobem wyjaławiania mleka w gospodarstwie domowem jest zwykłe gotowanie go w ciągu 5 — 10 minut w naczyniu — najlepiej — aluminjowem. Podczas gotowania należy je od czasu do czasu mieszać, rozrywając w ten sposób błonkę, która się tworzy na jego powierzchni i zabezpieczając je od przypalenia. Natychmiast po przegotowaniu należy, **nie przelewając mleka do innego naczynia, nakryć** je pokrywą i **wstawić do zimnej wody,** w której trzeba je przechowywać w ciągu całego dnia; wodę, zwłaszcza latem, należy od czasu do czasu zmieniać. Przygotowano w ten sposób mleko winno być spożyte w ciągu najwyżej kilkunastu godzin, bowiem gotowanie zabija wprawdzie zarazki, nie niszczy jednak ich zarodników, z których zrodzą się z biegiem czasu przy nieco wyższej ponad 10° C temperaturze nowe tysiące bakteryj.

W jaki sposób z mleka przegotowanego przygotowywać mieszanki mleczne dla niemowląt?

Butelki przeznaczone do karmienia z nich niemowlęcia, powinny być przedewszystkiem dobrze wymyte i wygotowane; po przygotowaniu kleiku lub jakiegośkolwiek innego dodatku do mleka, łyżką wygotowaną wlewamy do butelki odpowiednią ilość mleka i płynu dodatkowego (kleik, woda przegotowana i t. p.), ostrożnie mieszamy obie ciecze przez zwykłe poruszanie i obracanie butelki i, odpowiednio ugrzawszy w ciepłej wodzie, **nie gotując mieszanki,** podajemy ją dziecku.

W domach zamożniejszych do przygotowywania mieszanek mlecznych, względnie mleka samego bezpośrednio w butelkach, z powodzeniem można używać znanego wszędzie aparatu Soxhlet - Budin'a. Aparaty takie wraz z opisem użycia nabyć można w niektórych składach aptecznych lub magazynach narzędzi chirurgicznych; jest on wprawdzie dość drogi, upraszcza jednak wszelkie manipulacje, związane z przygotowaniem pożywienia dla niemowlęcia i znacznie lepiej zabezpiecza mleko od zepsucia po gotowaniu.

Dr. M. Gromski.



KILKA SŁÓW O ODŁĄCZENIU NIEMOWLĘCIA OD PIERSI*)

Każde zdrowe niemowlę w 6 miesiącu życia winno być dokarmiane. Dokarmianie polega na wprowadzeniu do djety dziecka, niezależnie od tego, jak jest ono żywione (piersią, sztucznie, czy mieszanie) porcji kaszy mannej na wodzie lub rosole i jarzyn zamiast jednego z dotychczasowych jedzeń. Dokarmiania nie należy mieszać z odłączaniem od piersi, które ma miejsce później i sprowadza się do zastąpienia niemowlęciu pokarmu matczynego na jedzenia sztuczne. W skład tych ostatnich wchodzi w głównej mierze mleko krowie oraz węglowodany (cukier, sucharki, kasze).

Wszyscy napewno zgadzamy się, że niemowlę musi być odłączone od piersi; ale wszyscy również zdajemy sobie sprawę, że mnóstwo zaburzeń żołądkowo - jelitowych u niemowlęcia łączy się właśnie z okresem odłączania go od piersi. Są one zazwyczaj skutkiem wadliwej techniki odłączania.

Aby więc zabezpieczyć matki od smutnych niespodzianek, a dzieciom ich zapewnić normalny rozwój i zdrowie i w tym okresie niemowlęctwa, pokrótce postaram się omówić sposób odłączania dziecka od piersi.

Pierwsze pytanie, jakieby tu się nasuwało, dotyczy czasu, kiedy należy je rozpocząć. Spostrzeżenia kliniczne są zgodne co do tego, że większość niemowląt już z początkiem 8-go miesiąca wymaga dodania im pożywienia sztucznego. Niemowlęta trzymane w tym jeszcze czasie wyłącznie na piersi zaczynają blednąć, wiotczeć i niedostatecznie przybywać na wadze.

W tym więc czasie wprowadzamy do djety dziecka 150—180 gr. (10—12 łyż. stołowych) mleka osłodzonego 1½ łyżeczką cukru, z dodatkiem 1—2 małych sucharków, najlepiej roztartych na mąkę. Ponieważ jednak wielkość sucharków nietylko w różnych miastach, ale nawet w różnych sklepach jednego miasta jest różna, lepiej jest ustalić ilość dodawanej mąki sucharczanej. Wynosi ona z biegiem czasu 1 — 2, maximum 3 łyżeczki od herbaty. Dla ostrożności początkowo można wprowadzić zamiast czystego mleka, rozcieńczone w stosunku 2 : 1. Jeśli się okaże, że niemowlę znosi to dobrze, przechodzimy po kilku dniach na czyste mleko. Sucharek na mleku najwygodniej jest wprowadzić zamiast ostatniego karmienia piersiowego. A więc djeta niemowlęca w 8 miesiącu przedstawiałaby się następująco: I jedzenie — pierś, II — pierś, III — porcja kaszy manny i jarzyn, IV — pierś i V — sucharek na mleku.

3 następne karmienia naturalne zamieniamy na jedzenia sztuczne, poczynając od 9 miesiąca życia. Przytem robimy to co jakieś 2—3 tygodnie, zamieniając każde na 150 — 180 gr. mleka czystego słodzonego jak wyżej. Zamiana ta najpierw dotyczy pierwszego karmienia, później zaś II i IV. W I jedzeniu zazwyczaj do mleka dołączamy 1—2 łyżeczki kaszy manny. W ten sposób w połowie 11-go miesiąca niemowlę otrzymuje następujące pożywienie: I jedzenie — kasza manna na mleku, II — mleko czyste, III — porcja kaszy manny na wodzie, lub rosole i jarzyny, IV — mleko czyste, V —

*) Patrz jednocześnie dział „Kuchnia niemowlęca“.

sucharek na mleku. W razie potrzeby i do pozostałych porcyj można dodawać te lub inne odpowiednio spreparowane kasze (owsiana, jęczmienna, ryż, tapioka, krakowska). Ta djeta obowiązuje już niemowlę do końca pierwszego roku życia.

Uciekanie się do najprzeróżniejszych mączek fabrycznych jak Nestlé, Fosfatyna, jest zbędne.

Jak widzimy z powyższego pierwszym warunkiem, aby odłączenie od piersi niemowlęciu nie zaszkodziło, jest systematyczność i dostateczna powolność we wprowadzanych zmianach.

Jednak czasami odłączanie niemowlęcia od piersi napotyka na pewne przeszkody. Do najgłówniejszych z nich należy choroba dziecka. Niemowlę chore, czy to na chorobę zakaźną, czy to na zaburzenia przewodu pokarmowego, nie powinno być odstawiane od piersi. Im dłużej będzie ono dostawać pierś, tem większe ma szanse na wyzdrowienie. Za chorobę należy uważać szczepienie u niemowląt ospy. W związku z tem należy pamiętać, że szczepienie ospy powinno być zakończone przed odłączeniem niemowlęcia od piersi.

Dalej, ogólnie przyjętą zasadą jest nie odłączać dziecka od piersi w porze letniej. Znana jest ogólna skłonność niemowląt do cierpień żołądkowo - jelitowych podczas upałów letnich. Pozostawienie dziecka w tym czasie przy piersi daje matce największą gwarancję na utrzymanie go w należytem zdrowiu. Nie trzeba się, rzecz prosta, zrażać, że ostateczne odłączenie od piersi w tym wypadku będzie miało miejsce już po roku.

Przy wprowadzaniu jedzeń sztucznych u niemowlęcia zdrowego matka nie napotyka zazwyczaj na jakiś większy opór. Dzieci szybko przyzwyczajają się do inowacyj w ich djecie, tem bardziej, że same one częstokroć zdradzają pewne instynktowne skłonności w tym kierunku. Wyjątek stanowią jedynie dzieci neuropatyczne.

Dr. R. B.

KUCHNIA NIEMOWLĘCA

1. Sucharek na mleku.

Wziąć:

¾ szklanki (150 cm.^{3}) mleka,

1—2 łyżeczki od herbaty (5—10 gr.) mączki z sucharka,

1½ .łyżeczki od herbaty (7½ gr.) cukru.

1) Zwyczajną bułkę pokrajać na kawałki.

2) Dodać odrobinę masła, jak do grzanek.

3) Wysuszyć w piecyku, rumieniąc lekko na złoty kolor.

4) Utłuc doskonale w moździeżu na miałką mączkę.

5) Zagotować mleko z cukrem.

6) Na gotujące się mleko wsypać mączkę z sucharka i mieszając ciągle, gotować przez 5—10 minut, aż się utworzy jednolita papka.

Uwaga. Zamiast zwyczajnej bułki można wziąć bułkę mleczną.

2. Manna na mleku z wodą.

Wziąć:

½ szklanki (100 cm.^{3}) mleka,

¼ szklanki (50 cm.^{3}) wody,

1—2 łyżeczek od herbaty (5 — 10 gr.) manny,

1½ łyżeczki od herbaty (7½ gr.) cukru.

1) Mleko zagotować z cukrem.

2) Na gotujące się mleko wsypać mannę.

3) Mieszając ciągle, gotować przez 15—20 minut, aż do utworzenia się gęstej papki, bez żadnych krupek.

3. Manna na samem mleku.

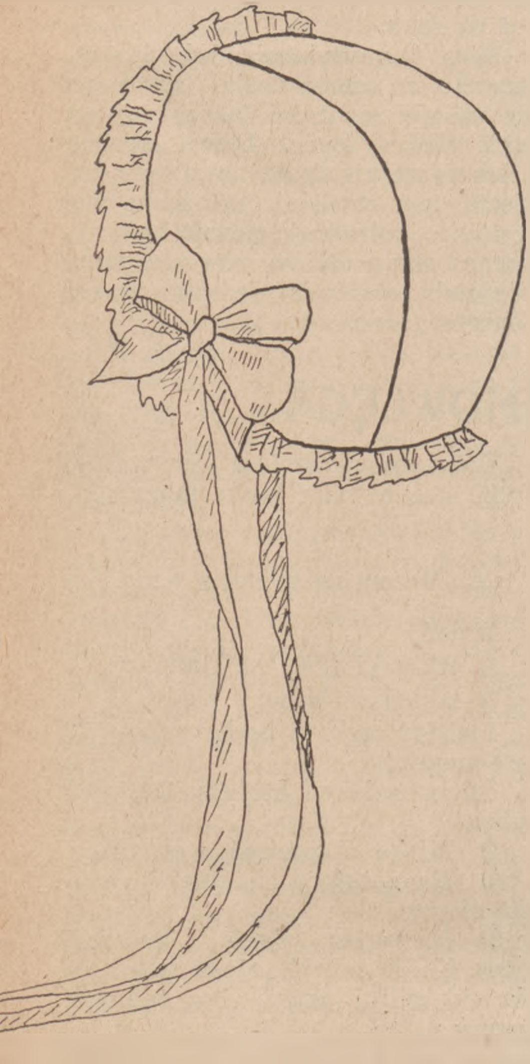
Wziąć:
¾ szklanki (150 cm.³) mleka,
1—2 łyżeczek od herbaty (5—10 gr.) manny,
1½ łyżeczek od herbaty (7½ gr.) cukru.

1) Mleko zagotować z cukrem.
2) Na gotujące się mleko wsypać mannę.
3) Mieszając, gotować przez 15—20 minut.

Powinna utworzyć się papka, bez krupek.

Lucyna.

KAPTUREK



Podajemy naszym czytelniczkom ładny i łatwy do wykonania fason kapturka dla dziewczynki. Zszywa się go z trzech części, według formy, podanej na arkuszu wzorów, rys. 1 i 2. Rysunek 1 jest połową wierzchu kapturka, rysunek 2 jednym z boków. O ile kapturek ma być strojny, robi się go z batystu, ozdabiając haftem (arkusz wzorów, rys. 1 i 2), a podbija jedwabiem. Szwy można dać do wymereżkowania lub połączyć wązką koroneczką, a cały kapturek obszyć plisowaną falbanką. Duże kokardy ze wstążki na bokach kapturka bardzo go ozdabiają. Kokarda powinna być tego koloru, co i podbicie kapturka.

Skromniejsze kapturki mogą być z białej flanelki, sukienka lub piki. Ozdobić je można kolorowem wyszyciem, jak naprzykład na rysunku 3 i 4 naszej tablicy wzorów. Falbanka powinna być z materjału lżejszego, najlepiej z jedwabiu lub batystu. Szwy mogą być wykonane kolorowym szwem ozdobnym. Kolor wstążki dopasowuje się do kolorów wyszycia.

Kokardy można nie robić, aby nie zakrywać wyszycia, a wstążkę przymocowywuje się od spodu kapturka.

Wyszycie na rys. 3 i 4 może być wykonane zwykłym ściegiem pocztowym, a środek kwiatków atłaskiem.



Bluzka dla chłopczyka z surowego jedwabiu. — Haft krzyżykowy.

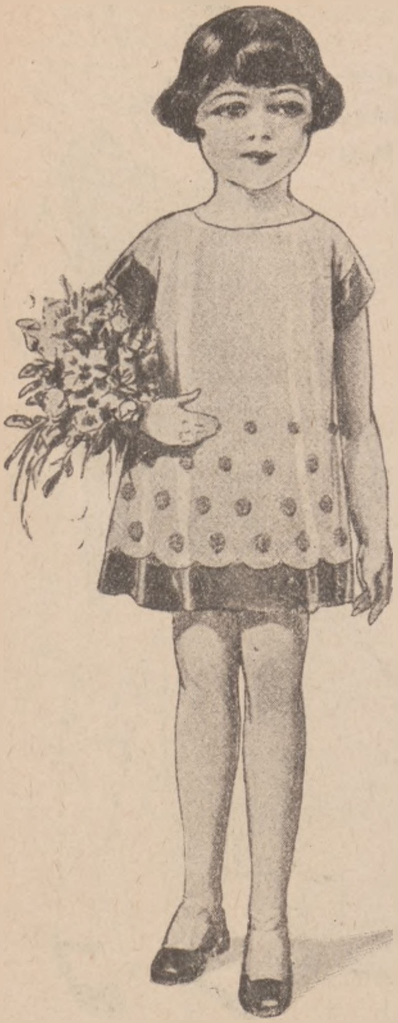


Ubranko dla chłopczyka z kolorowego płótna, majteczki przypięte na guziki do staniczka.



Paltociki dla dziewczynek z szewiotu lub z sukienka.

NASZA FORMA BIBUŁKOWA



SUKIENKA KIMONO
DLA DZIEWCZYNKI OD 4—5 LAT

Bryt materjału długości sukienki należy złożyć na pół wzdłuż, potem wszerz, czyli poczwórnie, środek przodu załączonej formy położyć na linji złożenia materjału (ponieważ na środku pleców, przodu i na ramionach nie powinno być szwów) i skroić, dodając wokoło formy 1 cm. na zeszycie.

Plisy na rękawkach i u dołu kroi się z prostego kawałka, regulując prostą nitkę na środku przodu i tyłu, na szew dodać po pół cm.; przyszyć plisy od lewej strony, żeby w zaokrągleniu lekko naciąć, założyć, odwinąć na wierzch sukienki, przyfastrygować i przyszyć ręcznie lub brzegiem zastębnować.

*
* *

Sukienka z kremowego surowego jedwabiu — haft i plisy fres, lub z ciemnej wełny przybrana błyszczącym jedwabiem tego samego koloru.

Materjału potrzeba 96 cm., na plisy 45 cm.

Wycięcie przodu sukienki u szyi naznaczone na formie radełkiem.

Dodatki do Nr. 1: forma bibułkowa (drukowana) i tablica wzorów.

TREŚĆ NUMERU.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia Rotacyjna, Marszałkowska 148.